

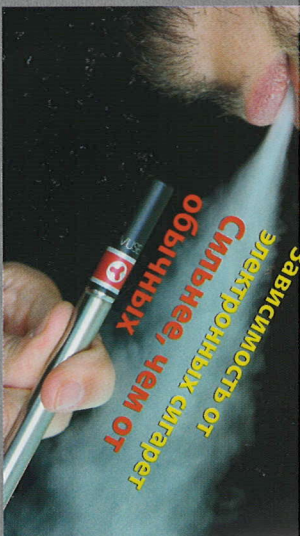
Достаточно безобидным занятым. Действие кальяна зависит от множества переменных: качества табака и его вида, температуры, при которой горит табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению. Представители ВОЗ утверждают, что у курящих кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, мышьяка, хрома и свинца.

Ученые выяснили, что температура тлеющего угля составляет более 450 °С, а за сеанс курительщик кальяна вдыхает 500-600 см<sup>3</sup> дыма. В итоге со временем его легкие утрачивают эластичность и перестают эффективно избавляться от токсичных веществ.

Таким образом, изюльгаты курения сигарет и кальяна совершенно одинаковы: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.

Врачи наркологи утверждают, что люди, которые периодически курят кальян, также начинают страдать зависимостью от табака. Они чаще впадают в депрессию, переходят на курение табачных изделий или принимают лекарственных препаратов.

Гепатит, туберкулез, коронавирус и другие вирусные и грибовые заболевания при курении кальяна в компании или через не продезинфицированные прибор могут легко передаваться от человека к человеку.



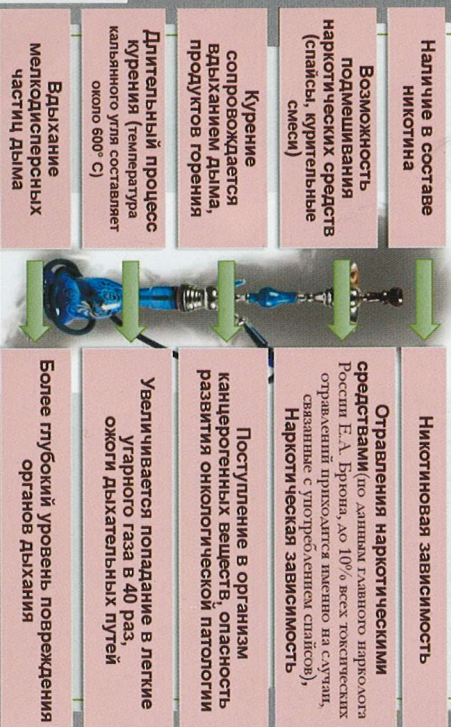
**зависимость от электронных сигарет сильнее, чем от обычных**

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С КУРЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ

Одной из самых сложных задач в вопросе отказа от курения является преодоление психологической тяги к этому процессу. Это формирует вредную привычку и заставляет курить одну за другой сигарету. В этом вопросе электронная сигарета абсолютно бесполезна. Ведь она имеет ту же форму, что и обычная сигарета, да и сам процесс мало чем отличается. Это просто замена одного вредного предмета другим.

**Курение электронных сигарет и кальяна несет серьезную опасность для здоровья и НЕ ЯВЛЯЕТСЯ безвредной альтернативой сигаретам!**

## Последействия курения кальяна



Адрес: Красноярск, 660049, Проект Мир, 7а  
Телефон главного врача +7 (931) 223-11-12

www.krascrp.ru



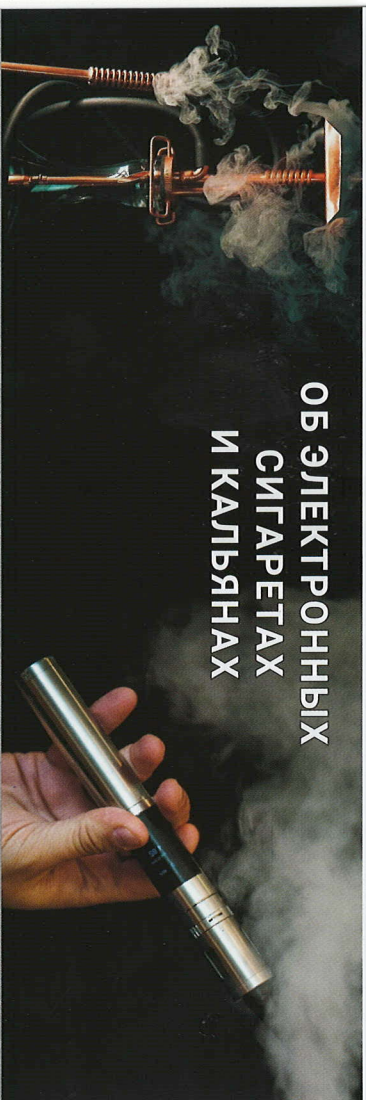
Тазарово

**#ТЯ Сильнее**  
Министерство  
здоровья  
Красноярского края  
8 800 200 0 200  
ТАКЗДОРОВО.РУ

Министерство  
здоровохранения  
Красноярского края

КРАСНОЯРСКИЙ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛАКТИКИ  
Красноярский  
Центр  
Здоровья

## ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ И КАЛЬЯНАХ



### ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА?

Электронная сигарета представляет собой разнообразного вида ингалятор, с помощью которого человек вдыхает в себя паросодержащий никотин. Внешне электронные сигареты очень похожи на настоящие сигареты, трубки или сигары.

### ПОМОЖЕТ ЛИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Жидкость, используемая в электронных сигаретах, содержит никотин, который вызывает физическую зависимость от курения. Отсюда вывод: человек не сможет бросить курить, он просто перейдет с курения табачных изделий на электронные сигареты.

### В СОСТАВ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ВХОДЯТ ВЕЩЕСТВА, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

**Глицерин.** Вызывает сухость в полости рта, является отличной средой для размножения бактерий, ухудшает состояние сосудов и вызывает проблемы с кровообращением.

**Пропиленгликоль.** Является частой причиной аллергических реакций.

**Ароматические добавки.** Придают ядовитому пару привкус ментола или ванилина. Кроме того, активизируют процесс всасывания никотина в кровь, усиливают его вредное воздействие.  
**Металлы.** Вызывают интоксикацию организма курительщика.

### ВРЕД ОТ НИКОТИНА И ДРУГИХ КОМПОНЕНТОВ

Вред от курения электронных сигарет соответствует вреду от никотина, который способствует сужению кровеносных сосудов, что ведет за собой большие риски инфаркта, инсульта, заболеваний почек, печени и т. д. Никотин способен вызвать мутацию клеток, при этом эта генная мутация может передаваться по наследству.

При включении электронных сигарет испаритель преобразовывает ядовитую жидкость в пар. Человек начинает курить и получает серьезный удар по дыхательной, сердечно-сосудистой, кровеносной и нервной системам. Таким образом, никотин в любом случае попадает в организм курительщика и наносит ему вред.

